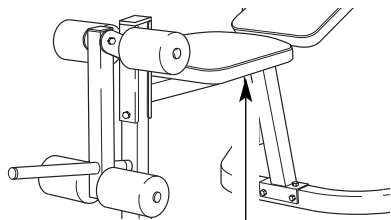




WEIDER PRO

No de modèle WEBE2159C0

No de série _____



Autocollant du numéro de série
(sous le siège)

215

QUESTIONS?

En tant que fabricant, nous nous engageons à satisfaire pleinement aux exigences de nos clients. Si vous avez des questions concernant l'assemblage de ce produit ou si vous découvrez que certaines pièces sont défectueuses ou manquantes, nous sommes à votre disposition pour résoudre vos problèmes.

POUR ÉVITER DES DÉLAIS INUTILES, VEUILLEZ APPELER NOTRE SERVICE À LA CLIENTÈLE. Des techniciens qualifiés sont là pour répondre à toutes vos questions.

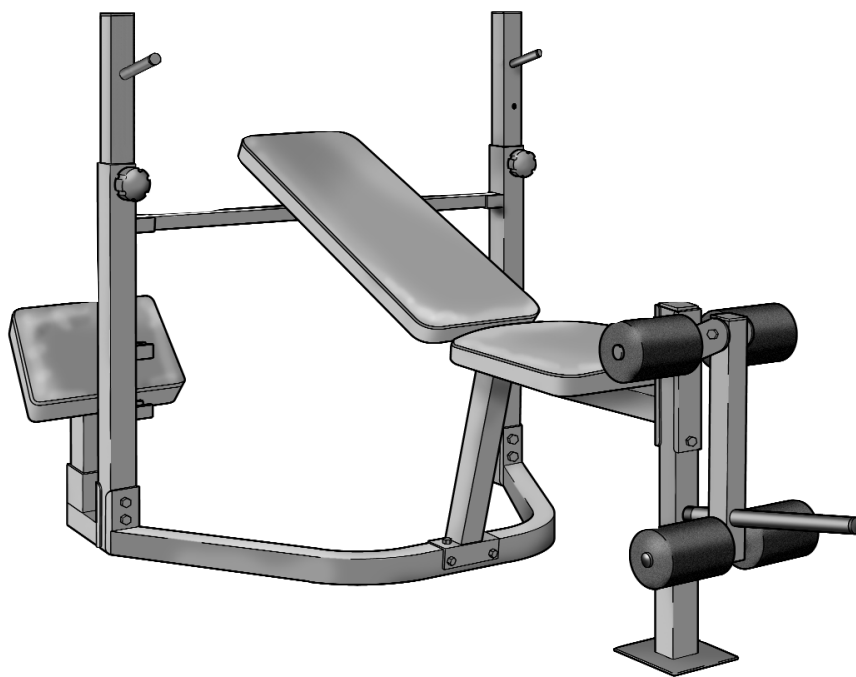
SERVICE À LA CLIENTÈLE:

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE.

ATTENTION:

Veillez lire attentivement tous les conseils de sécurité ainsi que les instructions contenus dans ce livret avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce livret pour références ultérieures.



LIVRET D'INSTRUCTION

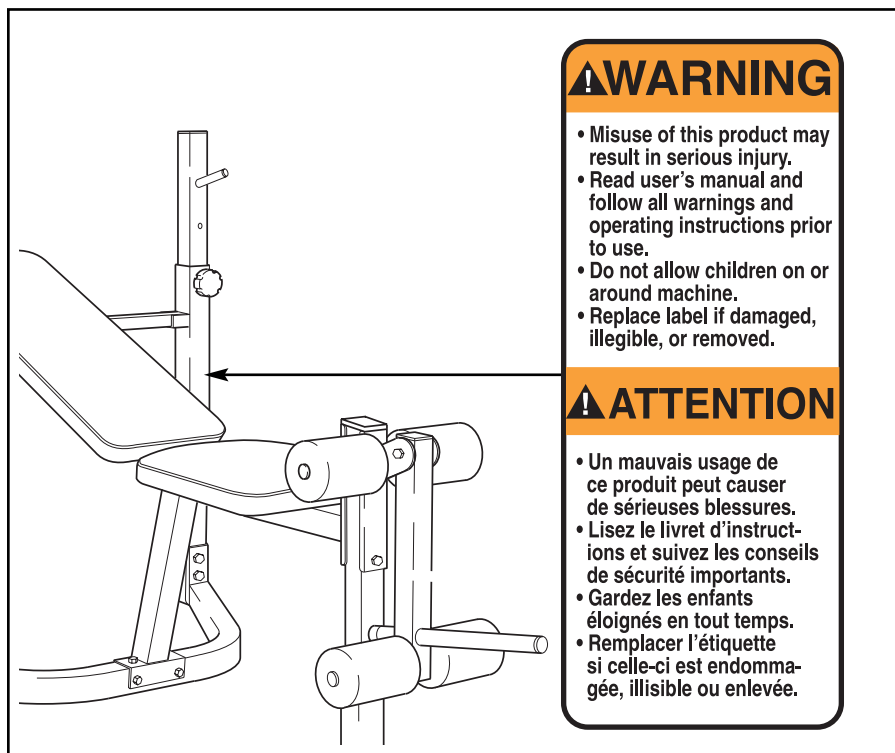
BREVET EN INSTANCE D'ACCEPTATION

Table des Matières

Emplacement de l'Autocollant de Mise en Garde	2
Conseils de Sécurité Importants	3
Avant de Commencer	4
Tableau d'Identification des Pièces	5
Assemblage	6
Comment Régler le Banc d'Exercice	10
Conseils d'Utilisation	12
Liste des Pièces	14
Schéma Détaillé	15
Pour Commander des Pièces de Rechange	16
Garantie Limitée	16
Fiche du Client	17
Fiche d'Enregistrement de la Garantie	18

Emplacement de l'Autocollant de Mise en Garde

L'autocollant illustré ci-contre a été apposé sur le banc d'exercice. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 H.E. pour commander un autre autocollant. Apposez l'autocollant à l'emplacement indiqué sur le schéma.



Conseils de Sécurité Importants

AVIS IMPORTANT: Pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire les conseils de sécurité suivants avant d'utiliser ce banc d'exercice.

1. Veuillez lire attentivement toutes les instructions contenues dans ce livret avant d'utiliser cet appareil. Utilisez ce banc d'exercice uniquement selon les usages décrits dans ce livret.
2. Le propriétaire de cet appareil est responsable d'informer tous les utilisateurs de cet appareil des avertissements et des conseils de sécurité qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. Ce banc d'exercice a été conçu pour être utilisé à la maison et non à des fins commerciales ou locatives.
4. Placez le banc d'exercice sur une surface plane. Couvrez le plancher en-dessous de l'appareil.
5. Vérifiez et serrez toutes les pièces à chaque fois que vous utilisez le banc. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Éloignez les enfants âgés de moins de 12 ans ainsi que les animaux du banc d'exercice en tout temps.
7. Éloignez vos mains et vos pieds de toutes les pièces mobiles.
8. Portez toujours des chaussures athlétiques lorsque vous utilisez l'appareil.
9. Ne vous servez pas d'un haltère mesurant plus de 6 pieds.
10. Lorsque vous vous servez du banc d'exercice, assurez-vous qu'il y ait une quantité égale de poids de chaque côté de votre haltère.
11. Le banc d'exercice a été conçu de manière à pouvoir supporter un maximum de 460 livres incluant l'utilisateur, un haltère ainsi que les charges. Ne déposez pas sur le repose-barre une charge de plus de 210 livres, incluant l'haltère et les charges. Ne placez pas une charge de plus de 130 livres sur l'exerciseur pour jambes.
12. Lorsque vous exécutez des squats, placez toujours une charge de 50 livres sur l'exerciseur pour jambes afin d'équilibrer le banc.
13. Rabattez toujours le dossier lorsque vous faites des squats (voir page 11). Insérez le bouton-vis de réglage dans l'orifice du cadre du banc afin de maintenir le dossier en place. Ne vous asseyez pas sur le siège lorsque le dossier est plié.
14. Ne vous placez pas dos au banc d'exercice lorsque vous faites des squats (voir page 11). Vous devez voir les repose-barres lorsque vous faites vos exercices de manière à ce que vous puissiez replacer l'haltère en toute sécurité sur les repose-barres une fois les exercices terminés.
15. Lorsque vous utilisez le dossier, assurez-vous que le tube de réglage soit bien inséré dans les supports de réglage des montants verticaux.
16. Détachez toujours le dispositif pour flexions et extensions de l'exerciseur pour jambes avant de faire des exercices de flexions et d'extensions ou des exercices d'extensions à l'aide de l'exerciseur pour jambes (voir page 10).
17. Placez toujours les deux repose-barres à la même hauteur. Assurez-vous que le long bouton-vis de réglage soit bien inséré à travers le repose-barre et le montant vertical et qu'il soit serré à fond. Il ne faut jamais visser le bouton-vis de réglage dans un montant vertical puis placer un repose-barre dans le montant par-dessus le long bouton-vis de réglage.
18. Faites toujours vos exercices en compagnie d'un partenaire. Lorsque vous faites des exercices au banc, des squats ou des soulèvements sur la pointe des pieds, il est important que votre partenaire se place derrière vous afin qu'il puisse soulever la barre à disques si vous n'arrivez pas à compléter une répétition.

19. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites plutôt des exercices de retour à la normale.

AVIS IMPORTANT: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

Avant de Commencer

Merci d'avoir choisi le banc d'exercice PRO 215 de WEIDER. Le PRO 215 vous permet de développer tous les principaux groupes musculaires du corps. Vous désirez modeler votre silhouette, augmenter votre masse musculaire ou améliorer votre condition cardio-vasculaire? Le banc d'exercice PRO 215 vous aidera à atteindre vos objectifs.

Pour votre sécurité, veuillez lire attentivement ce livret avant d'utiliser le banc d'exercice PRO 215 de WEIDER. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec notre service à la

clientèle au numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Veuillez prendre en note le numéro de modèle et de série du produit avant d'appeler. Le numéro de modèle est le WEBE2159C0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le banc d'exercice PRO 215 (référez-vous à la page couverture de ce livret d'instructions).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le livret d'instructions.

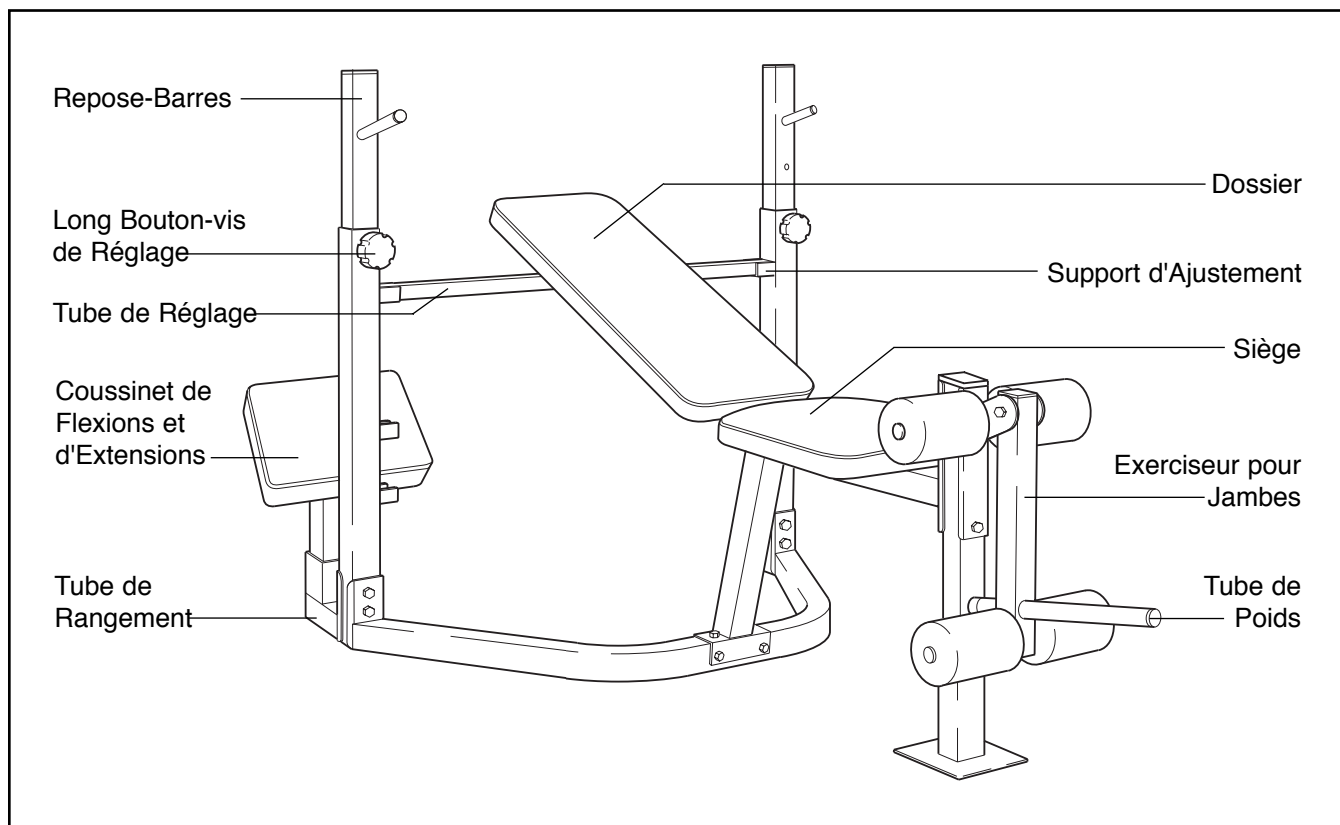
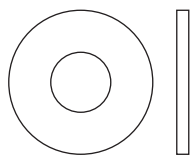
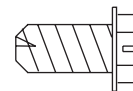


Tableau d'Identification des Pièces

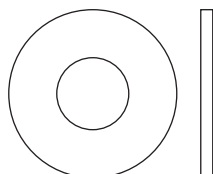
R0699A



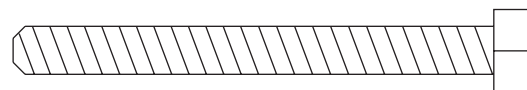
Rondelle de 1/4" (16)



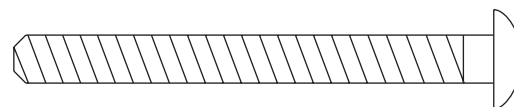
Vis de 1/4" x 1/2" (37)



Rondelle de 5/16" (15)



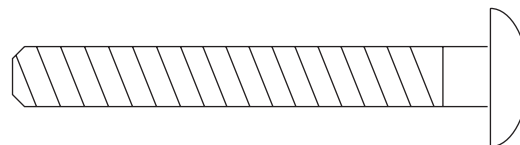
Vis de 1/4" x 2 1/2" (36)



Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (14)



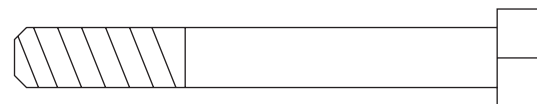
Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2)



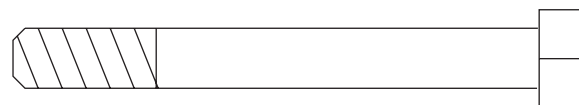
Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (35)



Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (40)



Boulon de 5/16" x 2 1/2" (41)



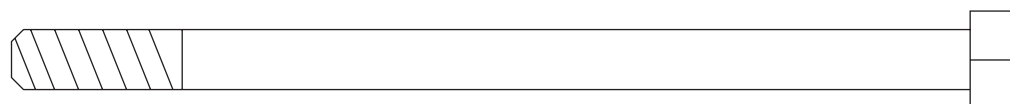
Boulon de 5/16" 2 3/4" (42)



Écrou de Verrouillage de 5/16" (39)



Boulon de 5/16" x 3" (32)



Boulon de 5/16" x 5" (43)

Assemblage

Avant de commencer à assembler l'appareil, veuillez lire attentivement les renseignements et les instructions qui suivent:

Pour Vous Faciliter La Tâche

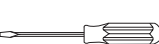
Tous les éléments contenus dans ce livret ont été conçus de manière à faciliter l'assemblage de nos produits. Toutefois, il est important que vous sachiez que votre nouvel équipement est un produit sophistiqué qui comprend de nombreuses petites pièces. Il vous faudra possiblement plusieurs heures pour assembler l'appareil. La plupart des gens sont d'avis que l'assemblage se déroulera sans problème à condition de se réserver beaucoup de temps et de se rendre la tâche agréable.

- Il faut être deux pour assembler cet appareil.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces à mesure que vous les fixez à moins d'indication contraire.

• Référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5 pour vous aider à identifier les petites pièces requises pour l'assemblage de cet appareil.

• Assurez-vous que toutes les pièces soient orientées de la manière indiquée dans les illustrations.

Voici les outils (non inclus) dont vous aurez besoin pour assembler l'appareil:

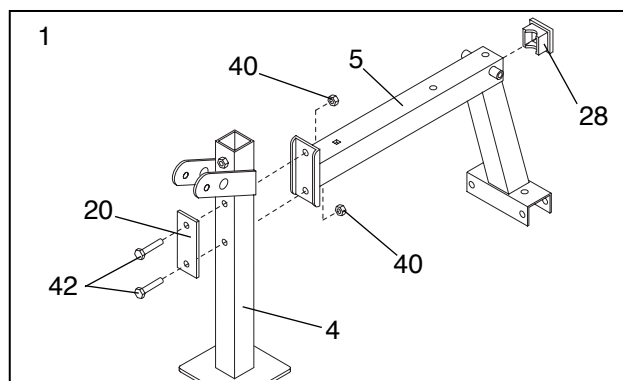
- Deux (2) clés à ouverture variable 
- Un (1) maillet en caoutchouc 
- Un (1) tournevis régulier 
- Un (1) tournevis Phillips 

• Vous aurez également besoin de graisse ou de vaseline et d'une petite quantité d'eau savonneuse.

Pour faciliter l'assemblage, il est recommandé d'utiliser les outils suivants: un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

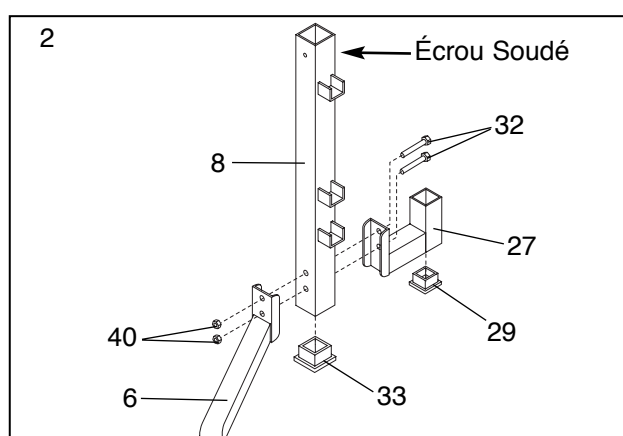
1. Avant de commencer l'assemblage de cet appareil, assurez-vous d'avoir lu attentivement les instructions ci-dessus.

Insérez un bouchon carré de 2" (28) dans le cadre du banc (5). Fixez le cadre du banc (5) au jambage avant (4) à l'aide de deux boulons de 5/16" x 2 3/4" (42), de la plaque de soutien (20) et de deux écrous de blocage en nylon de 5/16" (40). **Ne serrez pas les écrous à fond.**



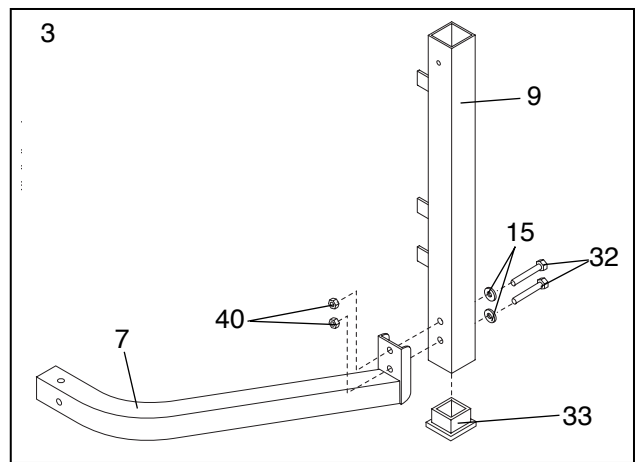
2. Insérez un bouchon carré de 2 1/4" (33) dans l'extrémité inférieure du montant vertical gauche (8). Il est important de ne pas confondre le montant vertical gauche et le montant droit. Localisez l'écrou soudé pour vous aider à identifier les montants.

Insérez un bouchon carré de 2" (29) dans l'extrémité inférieure du tube de rangement (27). Fixez la base gauche (6) ainsi que le tube de rangement (27) au montant vertical gauche (8) à l'aide de deux boulons de 5/16" x 3" (32) et de deux écrous de blocage en nylon de 5/16" (40). **Ne serrez pas les écrous à fond.**



3. Insérez un bouchon carré de 2 1/4" (33) dans l'extrémité inférieure du montant vertical droit (9).

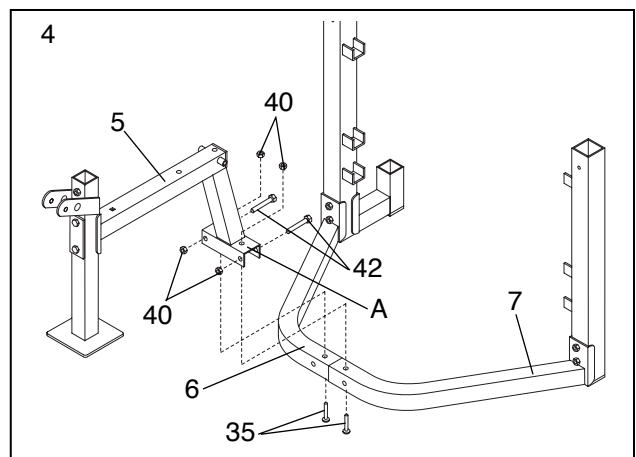
Fixez la base droite (7) au montant vertical droit (9) à l'aide de deux boulons de 5/16" x 3" (32), de deux rondelles de 5/16" (15) et de deux écrous de blocage en nylon de 5/16" (40).



4. Insérez un boulon de carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (35) dans l'orifice avant de chacune des bases (6, 7). Faites glisser le support de montage (A) du cadre du banc (5) sur les boulons de carrosserie. Vissez un écrou de blocage en nylon de 5/16" (40) sur chacun des boulons de carrosserie. **Ne serrez pas les écrous à fond.**

Insérez deux boulons de 5/16" x 2 3/4" (42) à travers le support de montage (A) du cadre du banc (5) et à travers les bases (6, 7). Vissez un écrou de blocage en nylon de 5/16" (40) sur chacun des boulons.

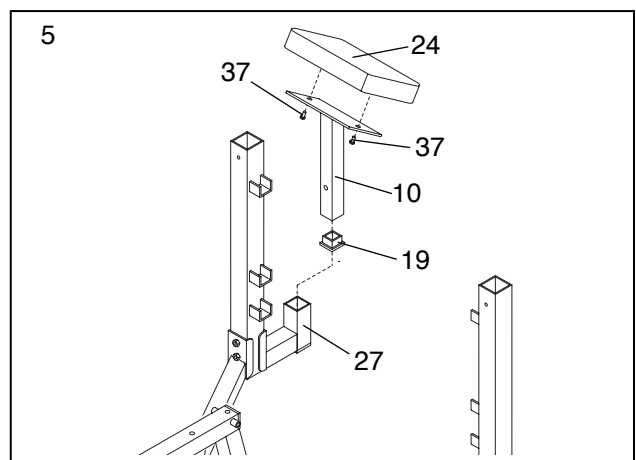
Serrez à fond les écrous de blocage en nylon de 5/16" (40) utilisés aux étapes 1 à 4.



5. Insérez un bouchon carré de 1 3/4" (19) dans l'extrémité inférieure du dispositif pour flexions et extensions (10).

Fixez le coussinet pour flexions et extensions (24) au dispositif (10) à l'aide de deux vis de 1/4" x 1/2" (37).

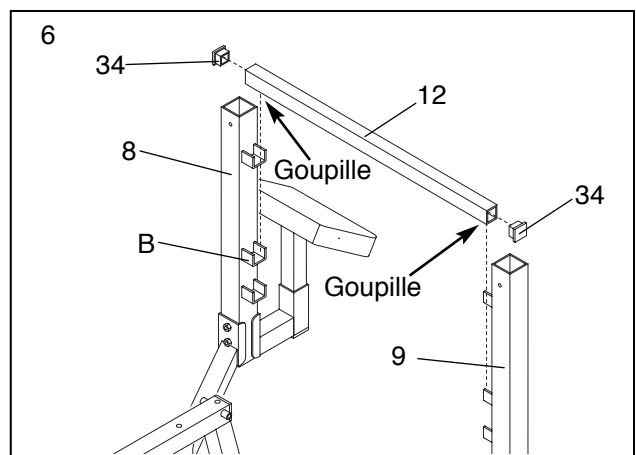
Faites glisser le dispositif pour flexions et extensions (10) dans le tube de rangement (27).



6. Insérez un bouchon carré de 1 1/4" (34) dans chacune des extrémités du tube de réglage (12).

Insérez le tube de réglage (12) dans l'un des jeux de supports de réglage (B) des montants verticaux (8, 9).

Assurez-vous que le tube de réglage (12) soit orienté de la manière indiquée sur le schéma et que les goupilles du tube soient bien insérées dans les orifices des supports de réglage.



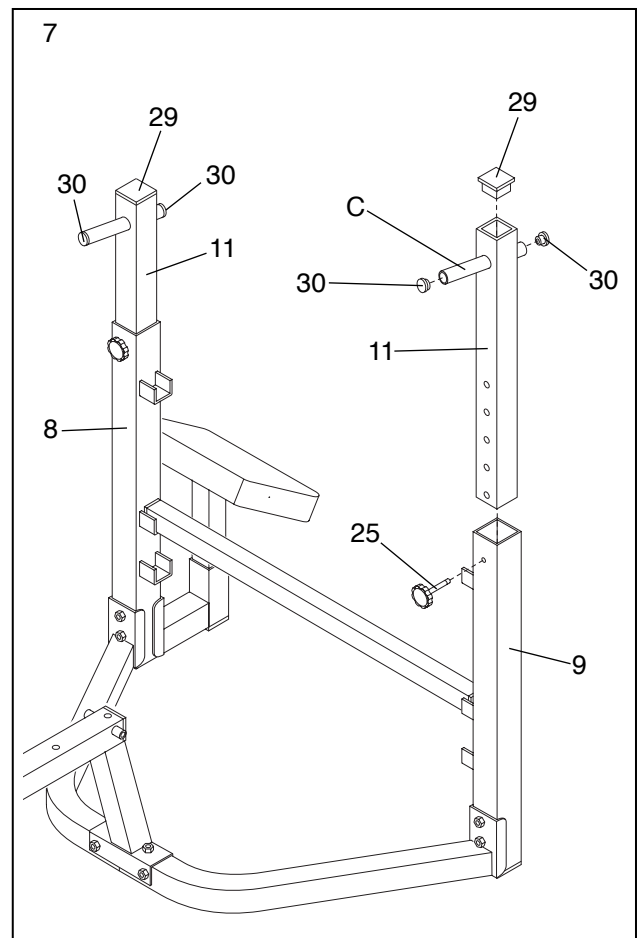
7. Insérez un bouchon carré de 2" (29) dans l'extrémité supérieure de chacun des repose-barres (11).

Insérez un bouchon rond de 1" (30) dans chacune des extrémités du tube soudé (C) de chacun des repose-barres (11).

Faites glisser un repose-barre (11) dans le montant vertical droit (9). Alignez l'un des orifices du repose-barre avec l'orifice du montant vertical. Insérez un long bouton-vis de réglage (25) dans le montant vertical puis dans le repose-barre. Serrez le bouton-vis dans l'écrou soudé.

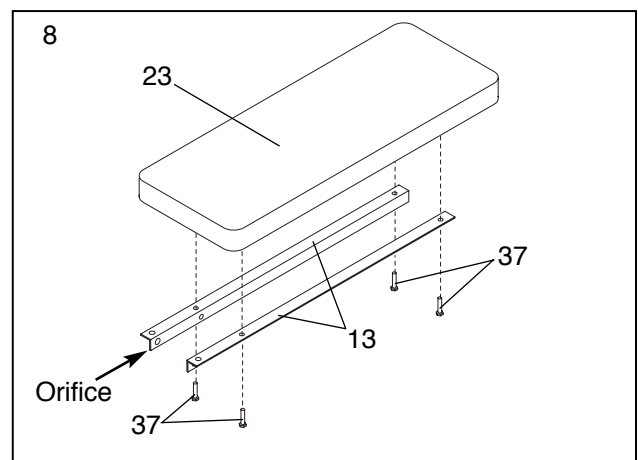
Insérez l'autre repose-barre (11) dans le montant vertical gauche (8) en procédant de la même manière.

Les deux repose-barres (11) doivent être installés à la même hauteur.



8. Fixez le dossier (23) aux supports de dossier (13) à l'aide de quatre vis de 1/4" x 1/2" (37).

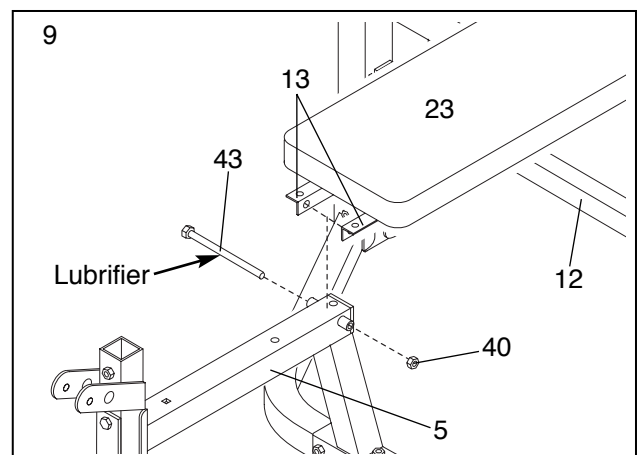
Assurez-vous que les supports de dossier (13) soient orientés de la manière illustrée. Prenez note qu'il y a deux orifices à l'une des extrémités des supports.



9. Lubrifiez un boulon de 5/16" x 5" (43). Fixez les supports de dossier (13) au cadre du banc (5) à l'aide du boulon et de l'écrou de blocage en nylon de 5/16" (40).

Assurez-vous que les supports de dossier (13) soient orientés de la manière indiquée. Ne serrez pas trop l'écrou de blocage en nylon (40); les supports de dossier doivent pouvoir pivoter librement.

Abaissez le dossier (23) jusqu'à ce qu'il soit en appui sur le tube de réglage (12).

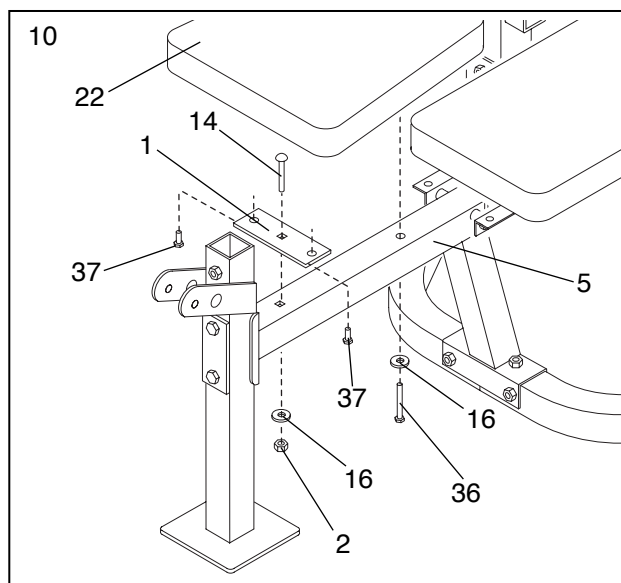


10. Insérez le boulon de carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (14) dans l'orifice de la plaque de siège (1).

Fixez la plaque de siège (1) au côté large du siège (22) à l'aide de deux vis de 1/4" x 1/2" (37).

Insérez le boulon de carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (14) dans l'orifice du cadre du banc (5) et maintenez-le en place à l'aide d'une rondelle de 1/4" et d'un écrou de blocage en nylon de 1/4" (2).

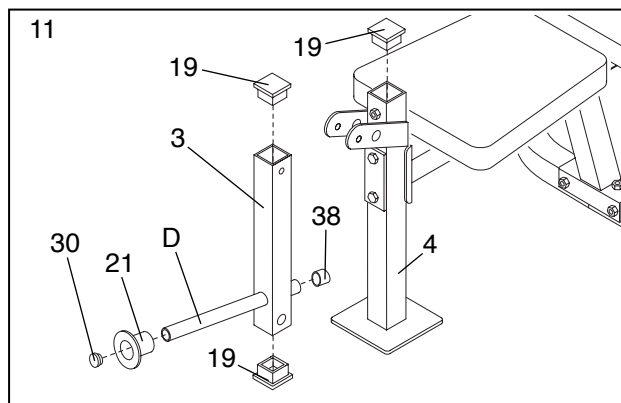
Fixez le côté étroit du siège (22) au cadre du banc (5) à l'aide de la vis de 1/4" x 2 1/2" (36) et d'une rondelle de 1/4" (16).



11. Insérez un bouchon carré de 1 3/4" (19) dans chacune des extrémités de l'exerciceur pour jambes (3) puis dans l'extrémité supérieure du jambage avant (4).

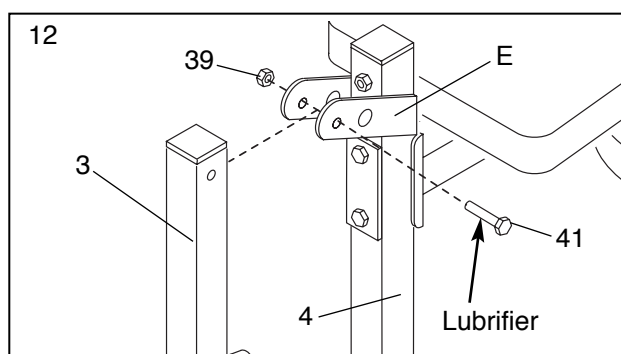
Insérez un bouchon rond biseauté de 1" (38) dans l'extrémité du tube de poids (D). Insérez un bouchon rond de 1" (3) dans l'autre extrémité du tube de poids (D).

Faites glisser le butoir (21) sur le tube de poids (D).



12. Lubrifiez le boulon de 5/16" x 2 1/2" (41).

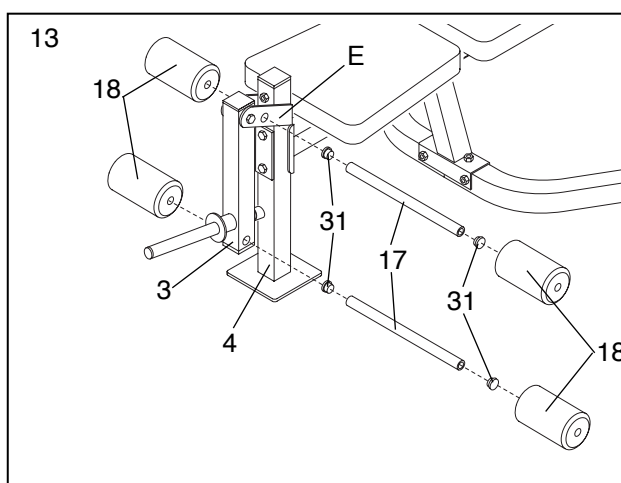
Fixez l'exerciceur pour jambes (3) au support (E) du jambage avant (4) à l'aide du boulon (41) et d'un écrou de verrouillage en nylon de 5/16" (39).



13. Insérez deux bouchons ronds de 3/4" (31) dans chacun des tubes pour coussinet (17).

Insérez un tube pour coussinet (17) dans l'orifice de l'exerciceur pour jambes (3). Insérez l'autre tube dans l'orifice du support (E) du jambage avant (4). Faites glisser deux coussinets de mousse (18) sur chacun des tubes pour coussinets (17).

14. Assurez-vous que toutes les pièces soient serrées à fond avant d'utiliser le banc d'exercice. Vous trouverez dans la section "Comment régler le banc d'exercice" à partir de la page suivante, des explications concernant l'usage des autres pièces.



Comment Régler le Banc d'Exercice

Vous trouverez plus bas des explications sur la façon de régler le banc d'exercice. Référez-vous aux CONSEILS D'UTILISATION qui se trouvent à la page 12 ainsi qu'au guide d'exercice qui accompagne votre livret pour avoir plus d'informations sur les exercices à effectuer.

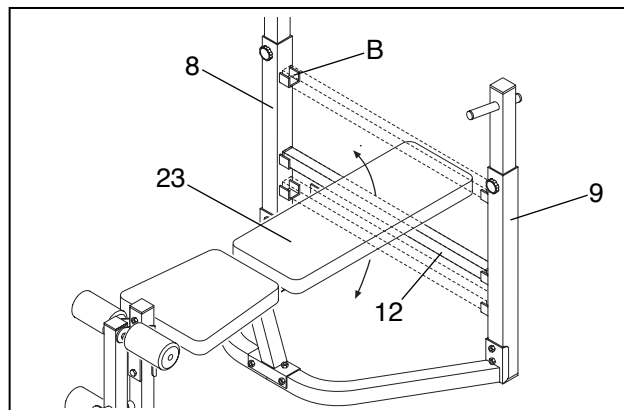
Vérifiez et serrez toutes les pièces à chaque fois que vous utilisez le banc. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le banc d'exercice avec un chiffon humide et un détergent doux et non-abrasif. Évitez d'utiliser des solvants.

POUR RÉGLER LE DOSSIER

Le dossier (23) peut être réglé en trois positions différentes: la position horizontale, la position inclinée vers le bas et la position inclinée vers le haut..

Pour modifier la position du dossier (23), placez le tube de réglage (12) sur un autre jeu de supports de réglage (B) qui sont fixés aux montants verticaux (8, 9).

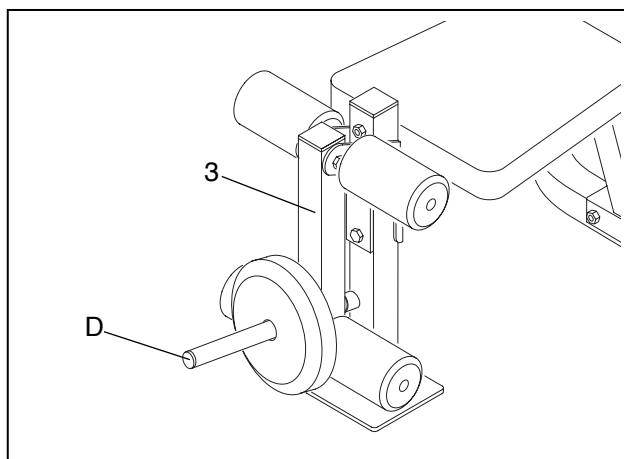
Assurez-vous que le tube de réglage (12) soit bien fixé aux supports de réglage.



POUR INSTALLER DES CHARGES SUR L'EXERCISEUR POUR JAMBES

Pour utiliser l'exerciseur pour jambes (3), assurez-vous d'abord que le butoir (21, non illustré) soit sur le tube de poids (D). Puis faites glisser le nombre de charges (non incluses) sur le tube de poids.

AVIS IMPORTANT: Ne placez pas une charge de plus de 130 livres sur l'exerciseur pour jambes



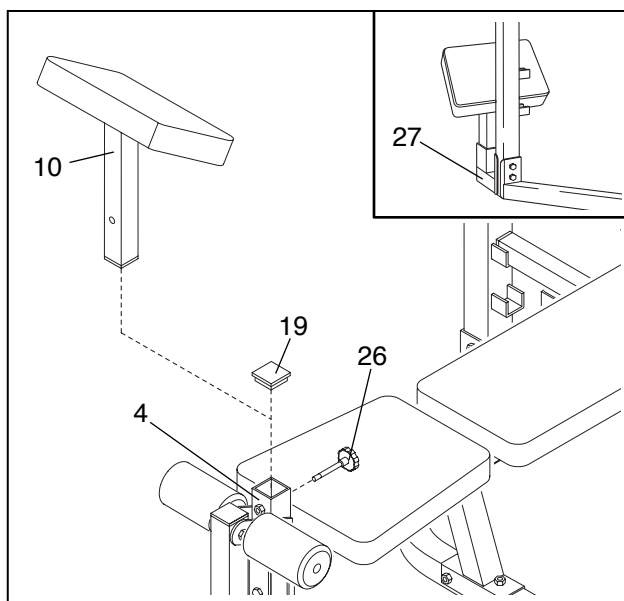
POUR INSTALLER LE DISPOSITIF POUR FLEXIONS ET EXTENSIONS

Pour effectuer certains exercices, le dispositif pour flexions et extensions (10) doit être fixé au banc d'exercice.

Dégagez le bouchon carré de 1 3/4" (19) du jambage avant (4). Insérez le dispositif pour flexions et extensions (10) dans le jambage avant. Alignez les orifices du jambage avant avec ceux du dispositif. Maintenez le dispositif en place à l'aide du bouton-vis de réglage court (26).

Serrez le bouton-vis à fond.

Lorsque vous ne vous servez pas du dispositif pour flexions et extensions (10), placez-le sur le tube de rangement (27) et insérez de nouveau le bouchon carré de 1 3/4" (19) dans le jambage avant (4).



POUR RÉGLER LES REPOSE-BARRES

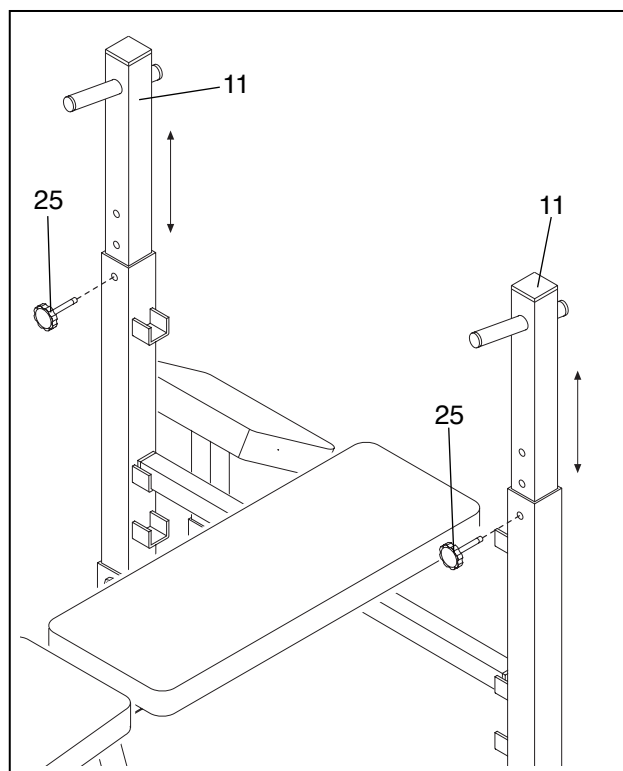
Pour modifier la hauteur des repose-barres (11), **dégagez d'abord l'haltère (non inclus) des repose-barres.**

Dévissez ensuite le long bouton-vis de réglage (25) du repose-barre de l'un des montants verticaux. Placez le repose-barre à la hauteur désirée ou tournez-le dans l'autre sens si nécessaire. Alignez les orifices du repose-barre avec ceux du montant vertical. Maintenez le repose-barre en place à l'aide du long bouton-vis de réglage.

Assurez-vous que le bouton-vis soit serré à fond.

Placez l'autre repose-barre (11) en procédant de la même façon. **Les deux repose-barres doivent être installés à la même hauteur.**

AVIS IMPORTANT: Assurez-vous que les repose-barres soient à la même hauteur. Le long bouton-vis de réglage doit toujours être inséré dans les deux repose-barres ainsi que dans le montant vertical et serré à fond. Ne vissez jamais le long bouton-vis dans un montant vertical pour ensuite placer un repose-barre dans un montant vertical par-dessus le long bouton-vis de réglage.



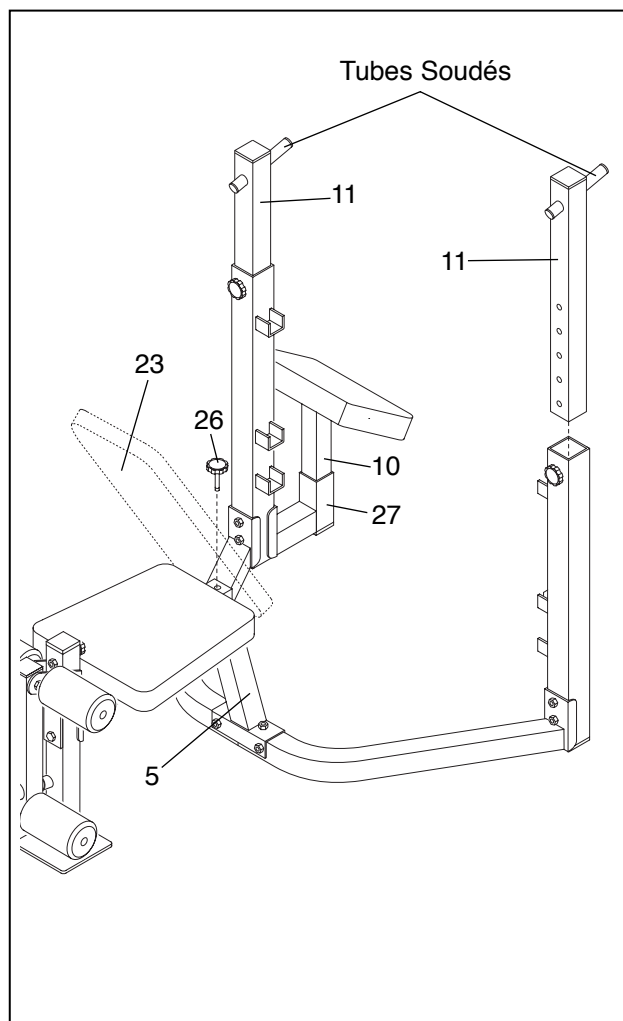
POUR RÉGLER LE BANC DE FAÇON À POUVOIR EFFECTUER DES SQUATS

Pour faire des squats ou des soulèvements sur la pointe des pieds, soulevez le dossier (23) à la position verticale et tirez-le le plus loin possible vers l'avant. Insérez le bouton-vis de réglage (26) dans l'orifice du cadre du banc (5) de façon à maintenir le dossier en place. Soulevez les repose-barres (1) et placez-les à la position la plus élevée et tournez-les dans l'autre sens (voir POUR RÉGLER LES REPOSE-BARRES ci-dessus). Les côtés les plus élevés des tubes soudés doivent être du côté indiqué sur le schéma. Dégagez le dispositif pour flexions et extensions (10) du tube de rangement (27) lorsque vous faites des squats ou des soulèvements sur la pointe des pieds.

AVIS IMPORTANT: Pliez toujours le dossier et maintenez-le en place avec le bouton-vis de réglage lorsque vous faites des squats. Ne vous asseyez pas sur le siège lorsque le dossier est replié,

AVIS IMPORTANT: Lorsque vous faites des squats, placez toujours une charge de 50 livres sur l'exerciseur pour jambes de façon à équilibrer le banc d'exercice.

AVIS IMPORTANT: Ne vous placez pas dos au banc d'exercice lorsque vous faites des squats. Vous devez voir les repose-barres lorsque vous faites vos exercices de manière à ce que vous puissiez replacer l'haltère en toute sécurité sur les repose-barres une fois les exercices terminés.



Conseils d'Utilisation

LES QUATRE TYPES DE PROGRAMMES D'EXERCICE

La Musculation

Pour augmenter votre masse et votre force musculaire, vous devez soumettre vos muscles à une dose de travail très élevée. Vous devez également augmenter progressivement l'intensité de l'exercice de manière à ce que vos muscles puissent continuer de s'adapter et de se développer. Il est possible de varier le degré d'intensité de chaque exercice de deux façons:

- en modifiant la charge utilisée
- en modifiant le nombre de répétitions ou de séries (une "répétition" signifie un cycle complet d'un exercice. Une "série" est une série de répétitions exécutées consécutivement).

La charge employée pour chacun des exercices dépend de l'utilisateur. C'est à vous d'évaluer vos limites. Choisissez celle qui vous convient le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chacun des exercices effectués. Reposez-vous durant 3 minutes après chaque série. Vous pourrez augmenter la charge lorsque vous serez en mesure d'effectuer, sans difficulté, 3 séries de 12 répétitions.

Pour Tonifier Vos Muscles

Pour tonifier vos muscles, vous devez les soumettre à une dose de travail modérée. Employez une charge modérée et augmentez le nombre de répétitions de chacune des séries. Faites autant de séries de 15 à 20 répétitions que vous le pouvez sans avoir à fournir un effort excessif. Reposez-vous durant une minute après chaque série. Faites travailler vos muscles en exécutant plus de répétitions au lieu d'utiliser une quantité de charges élevée.

Pour Perdre Du Poids

Pour perdre du poids, employez une charge peu élevée et augmentez le nombre de répétitions. Faites de l'exercice durant 20 à 30 minutes et accordez-vous un moment de repos d'une durée maximale de 30 secondes entre chaque série.

L'entraînement Multidisciplinaire

L'entraînement multidisciplinaire constitue, pour bien des gens, la forme d'exercice la plus complète et la plus équilibrée. Voici un exemple d'un programme équilibré:

- Faites des exercices de musculation les lundis, mercredis et vendredis.
- Faites 20 à 30 minutes d'exercices aérobiques tels

- que le vélo ou la course à pied les mardis et jeudis.
- Accordez-vous au moins une journée de repos par semaine afin de donner à votre corps le temps de récupérer.

En combinant des exercices avec poids à des exercices aérobiques, vous pourrez remodeler votre silhouette, renforcer vos muscles, votre cœur et vos poumons.

UN PROGRAMME D'EXERCICE PERSONNALISÉ

Nous n'avons pas spécifié la durée des séances d'entraînement ou un nombre spécifique de répétitions ou de séries à exécuter pour chacun des exercices. Il est très important que vous évitiez de vous surmener durant les premiers mois de votre programme d'exercice et que vous vous entraînerez à votre propre rythme. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites plutôt des exercices de retour à la normale et tâchez de découvrir ce qui ne va pas avant de poursuivre vos exercices. Gardez à l'esprit que le repos et une saine alimentation sont également des facteurs très importants.

LE RÉCHAUFFEMENT

Au début de chaque séance d'entraînement, faites des exercices d'étirement et de réchauffement durant 5 à 10 minutes. Les exercices de réchauffement préparent votre corps à l'exercice en augmentant votre circulation sanguine ainsi que votre température corporelle et en oxygénant davantage vos muscles.

L'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit inclure 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices pour chacun des groupes musculaires en mettant une emphase sur les parties de votre corps que vous désirez développer davantage. Pour équilibrer et varier vos séances d'entraînement, choisissez des exercices différents à chacune de vos séances.

Planifiez de faire vos exercices au moment de la journée où vous vous sentez le plus en forme. Chaque séance d'entraînement devrait être suivie d'au moins une journée de repos. Il est important de garder toujours le même horaire.

DES EXERCICES BIEN EXECUTÉS

Pour profiter pleinement des bienfaits de l'exercice, il est important d'effectuer les exercices correctement. Cela signifie qu'il faut faire des mouvements complets

et faire travailler uniquement les parties du corps sollicitées. Si vous effectuez vos exercices d'une manière incontrôlée, vous vous sentirez épuisé. Référez-vous au guide d'exercice qui accompagne ce livret. Vous y trouverez des photos illustrant la bonne façon d'effectuer plusieurs exercices ainsi qu'une description de chacun des exercices. La planche anatomique des muscles ci-dessous vous indique où se trouvent les divers groupes musculaires.

Les répétitions de chaque série d'exercice doivent être effectuées sans à-coups et dans un mouvement continu. La phase de travail de chaque répétition devrait être moitié moins longue que la phase du retour à la position de départ. Il est important de bien respirer durant les exercices. Expirez durant la phase de travail de chaque répétition et inspirez durant la phase du retour à la position de départ. Ne retenez jamais votre souffle. Reposez-vous durant un court laps de temps après chaque série. Suivez les conseils suivants:

- Reposez-vous durant 3 minutes après chaque série lorsque vous faites des exercices de musculation.
- Reposez-vous durant 1 minute si vous faites des exercices pour tonifier vos muscles.
- Reposez-vous durant 30 secondes si vous faites des exercices en vue de perdre du poids.

Prévoyez qu'il vous faudra environ deux semaines

pour vous familiariser avec l'appareil et pour apprendre comment exécuter correctement chacun des exercices.

EXERCISES DE RETOUR A LA NORMALE

À la fin de chaque séance d'entraînement, faites des exercices d'étirement durant 5 à 10 minutes. Prévoyez des exercices d'étirement pour les bras et les jambes. N'oubliez pas de vous étirer lentement en évitant les mouvements brusques. Procédez de manière graduelle en prenant soin de ne pas vous blesser. Les exercices d'étirement aident à augmenter la flexibilité.

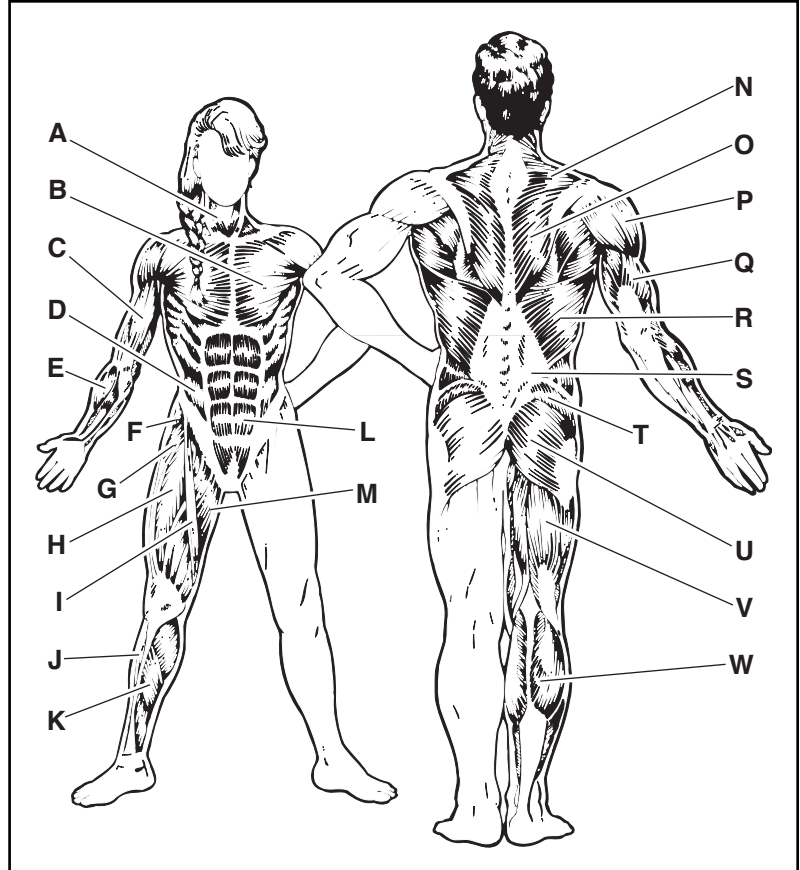
LA MOTIVATION

Pour vous aider à vous motiver, consignez les données relatives à chacune de vos séances d'entraînement. Notez la date, les exercices effectués, la charge employée et le nombre de répétitions et de séries exécutées. Inscrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois.

Gardez à l'esprit que la régularité est la clé de votre succès.

PLANCHE ANATOMIQUE DES MUSCLES

- A. Sterno-mastoïdien (cou)
- B. Grand pectoral (poitrine)
- C. Biceps (bras antérieur)
- D. Obliques (taille)
- E. Brachio-radiaux (avant-bras)
- F. Fléchisseurs de la hanche (haut de la cuisse)
- G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
- H. Quadriceps (avant de la jambe)
- I. Couturier (avant de la cuisse)
- J. Jambier antérieur (avant du mollet)
- K. Soléaire (avant du mollet)
- L. Grand droit de l'abdomen (estomac)
- M. Adducteur (intérieur de la cuisse)
- N. Trapèze (haut du dos)
- O. Rhomboïde (haut du dos)
- P. Deltoïde (épaule)
- Q. Triceps (arrière du bras)
- R. Grand dorsal (milieu du dos)
- S. Muscles de soutien de la colonne vertébrale (bas du dos)
- T. Moyen fessier (hanche)
- U. Grand fessier (fessiers)
- V. Tendon du jarret (arrière de la jambe)
- W. Gastrocnémien (arrière du mollet)



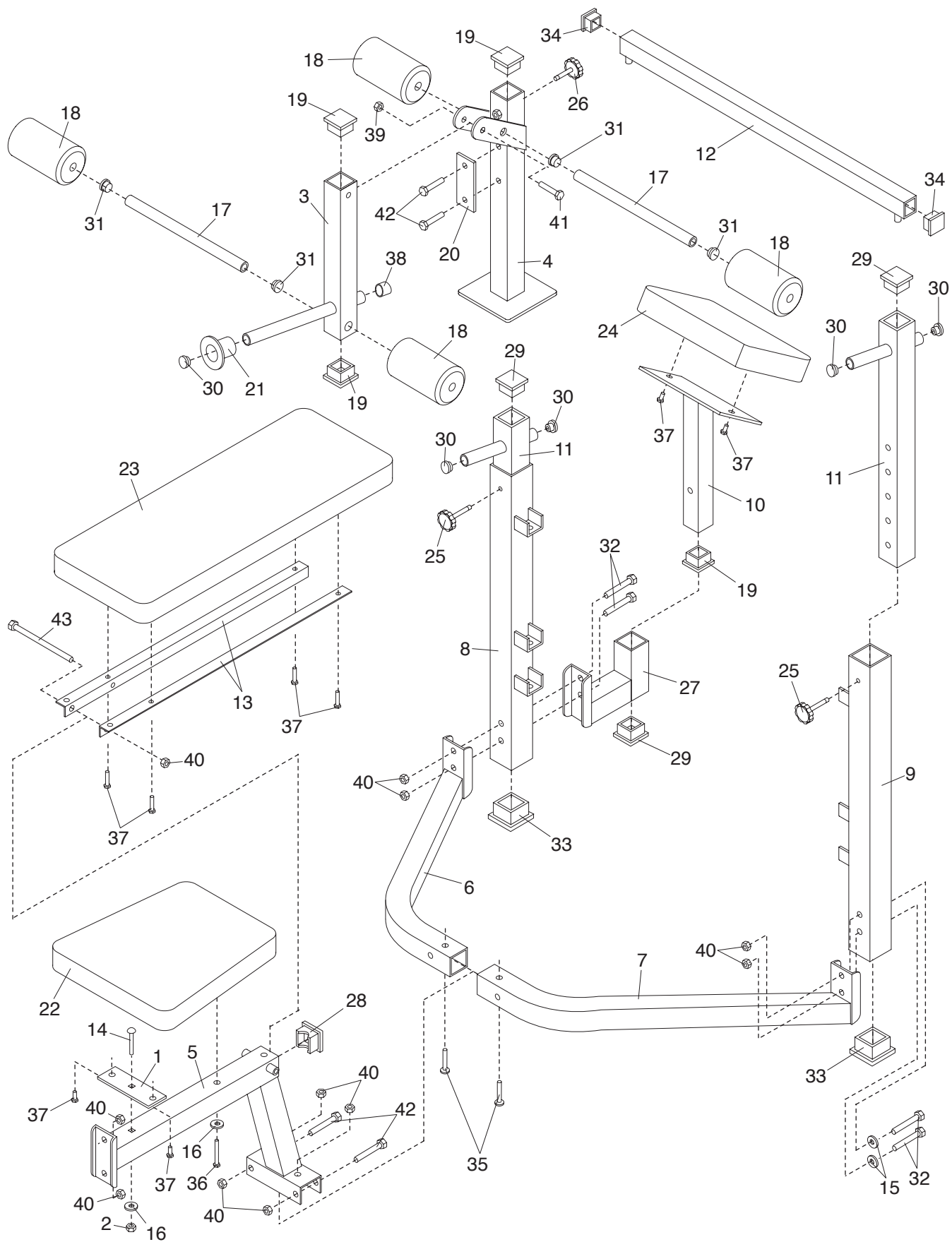
Liste des Pièces - No. de Modèle WEBE2159C0

R0699A

No de pièce	Quantité	Description	No de pièce	Quantité	Description
1	1	Plaque de Siège	24	1	Coussinet de Flexions et d'Extensions
2	1	Écrou de Blocage en Nylon de 1/4"	25	2	Long Bouton-vis de Réglage
3	1	Exerciseur pour Jambes	26	1	Bouton-vis de Réglage Court
4	1	Jambage Avant	27	1	Tube de Rangement
5	1	Cadre du Banc	28	1	Bouchon Carré de 2" avec Fente
6	1	Base Gauche	29	3	Bouchon Carré de 2"
7	1	Base Droite	30	5	Bouchon Rond de 1"
8	1	Montant Vertical Gauche	31	4	Bouchon Rond de 3/4"
9	1	Montant Vertical Droit	32	4	Boulon de 5/16" x 3"
10	1	Dispositif pour Flexions et Extensions	33	2	Bouchon Carré de 2 1/4"
11	2	Repose-Barres	34	2	Bouchon Carré de 1 1/4"
12	1	Tube de Réglage	35	2	Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2"
13	2	Support du Dossier	36	1	Vis de 1/4" x 2 1/2"
14	1	Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2"	37	8	Vis de 1/4" x 1/2"
15	2	Rondelle de 5/16"	38	1	Bouchon Rond Biseauté de 1"
16	2	Rondelle de 1/4"	39	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de 5/16"
17	2	Tube pour Coussinet	40	11	Écrou de Blocage en Nylon de 5/16"
18	4	Coussinet de Mousse	41	1	Boulon de 5/16" x 2 1/2"
19	4	Bouchon Carré de 1 3/4"	42	4	Boulon de 5/16" x 2 3/4"
20	1	Plaque de Soutien	43	1	Boulon de 5/16" x 5"
21	1	Butoir	#	1	Livret d'Instructions
22	1	Siège	#	1	Guide d'Exercice
23	1	Dossier			

"#" indique une pièce non illustrée. Les spécifications sont sujettes à changement sans préavis. Référez-vous à la page 16 de ce livret pour savoir comment commander des pièces de rechange.

Schéma Détaillé - No. de Modèle WEBE2159C0



Pour Commander des Pièces de Rechange

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants:

1. Le NUMÉRO DE MODELE du produit (WEBE2159C0).
2. Le NOM du produit (Le banc d'exercice PRO 215 de WEIDER).
3. Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page couverture de ce livret).
4. Le NUMÉRO DE PIECE et la DESCRIPTION de la pièce (ou des pièces) (Référez-vous à la LISTE DES PIECES ET AU SCHÉMA DÉTAILLÉ que vous trouverez aux pages 14 et 15 de ce livret d'instructions).

Garantie Limitée

ICON OF/DU CANADA INC., garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés ICON accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON OF/DU CANADA INC., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

Références

N°. du Modèle: _____ N°. de Série: _____

Nom du Détaillant: _____ Date d'Achat: _____

Adresse du Détaillant: _____

AFFRANCHIR
SUFFISAMMENT

ICON of/du Canada Inc.
900 de l'Industrie
St-Jérôme, Québec
Canada, J7Y 4B8



FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT

IMPORTANT: POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT

NOM: _____ ADRESSE: _____

PAYS: _____ CODE POSTAL: _____ TÉLÉPHONE: _____

N°. DE MODÈLE: _____ N°. DE SÉRIE: _____ DATE D'ACHAT: _____

NOM DU DÉTAILLANT: _____

ADRESSE: _____

- | | |
|---|---|
| 1) Usager principal du produit:
☐ Homme ☐ Femme ☐ Famille | 8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre fabricant?
☐ Non ☐ Oui
Si oui, lequel? _____ |
| 2) Âge de l'utilisateur principal:
☐ 0-24 ☐ 25-34 ☐ 35-44 ☐ 45-54 ☐ 55-64 ☐ 65 et plus | 9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON?
☐ Oui ☐ Non ☐ Sans opinion
Sinon quelle marque achèteriez-vous? _____ |
| 3) Revenu annuel:
☐ 0-9,999 ☐ 10,000-14,999 ☐ 15,000-19,999 ☐ 20,000+ | 10) Possédez-vous d'autres équipements d'exercice?
☐ Bicyclette ☐ Bicyclette stationnaire ☐ Tapis roulant
☐ Appareil de musculation ☐ Banc d'exercice
☐ Simulateur d'escalier ☐ Cardio Glide ☐ Autre |
| 4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice?
☐ moins que 3 fois ☐ 3 fois et plus | 11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement?
☐ Sports ☐ Général ☐ Automotisme
☐ Affaires ☐ Ordinateur ☐ Mise en forme |
| 5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON?
☐ Oui ☐ Non | 12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON?
☐ Oui ☐ Non |
| 6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON?
☐ Publicité dans un journal ☐ Magasin
☐ Magazine ☐ Ami/Parent ☐ Autre | |
| 7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON?
☐ Employé du magasin ☐ Publicité à la télévision
☐ Options électroniques ☐ Publicité dans un magazine
☐ Modèle du produit ☐ Innovation du produit
☐ Couleur ☐ Prix ☐ Autres aspects | |

MERCI DE VOTRE TEMPS

1999 © ICON du/of Canada, Inc. Imprimé au Canada



WEIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.